

CZĘŚĆ PIERWSZA. PRZECIĄŻONY MÓZG – BŁĘDNE KOŁO STRESU I SUKCESU

- | | | |
|----|--|----|
| 1. | Czy tkwisz w błędnym kole stresu i sukcesu? | 23 |
| 2. | Oznaki, że stres wywołał u ciebie przeciążony mózg | 41 |
| 3. | Lekarstwo na przeciążony mózg – wszyscy jesteśmy różni | 57 |
| 4. | Jak wyleczyć przeciążony mózg? | 71 |

CZĘŚĆ DRUGA. PRZYCZYNY PRZECIĄŻONEGO MÓZGU Z PERSPEKTYWY NAUKOWEJ I AKRONIM brainSHIFT

- | | | |
|----|--|-----|
| 5. | S: Sen i rytm okołodobowy przeciążonego mózgu | 95 |
| 6. | H: Hormony w przeciążonym mózgu | 115 |
| 7. | I: Stan zapalny, cukier i kofeina w przeciążonym mózgu | 139 |
| 8. | F: Jedzenie i tłuszcz – paliwo dla przeciążonego mózgu | 157 |
| 9. | T: Technologia a przeciążony mózg | 175 |

CZĘŚĆ TRZECIA. OŚMIOTYGODNIOWY PROTOKÓŁ brainSHIFT

10.	Protokół brainSHIFT, tydzień 1. Wyznaczanie celów zamiast samokrytyki	199
11.	Protokół brainSHIFT, tydzień 2. Siedmiodniowe wyzwanie snu	213
12.	Protokół brainSHIFT, tydzień 3. Cyfrowy detoks	231
13.	Protokół brainSHIFT, tydzień 4. Przerwa dla mózgu	243
14.	Protokół brainSHIFT, tydzień 5. Biohacking odżywiania	257
15.	Protokół brainSHIFT, tydzień 6. Paliwo, energia i skupienie	269
16.	Protokół brainSHIFT, tydzień 7. Superhormony supermózgu	279
17.	Protokół brainSHIFT, tydzień 8. Połącz wszystko w jedną całość	293
	Załącznik A	307
	Załącznik B	309
	Załącznik C	313
	Podziękowania	331
	Bibliografia	341